KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN CITA RASA DAN KECUKUPAN ENERGI MENU MAKANAN DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH:

HESTI AMANDA
NIM: P01730122068

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PRODI STUDI D III GIZI
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN CITA RASA DAN KECUKUPAN ENERGI MENU MAKANAN DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Karya Tulis Ilmiah Ini Diajukan Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Gelar Diploma III Gizi

OLEH:
HESTI AMANDA
NIM : P01730122068

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU
PRODI DIPLOMA III GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN CITA RASA DAN KECUKUPAN ENERGI MENU MAKANAN DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

HESTI AMANDA
NIM: P01730122068

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa dan Disetujui Untuk Di presentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

Mengetahui,
Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Arie Krisnasary. S.Gz., M.Biomed	**Kamsiah, SST, M.Kes**
NIP. 198102172006042002	**NIP. 197408181997032002**

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN CITA RASA DAN KECUKUPAN ENERGI MENU MAKANAN DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA KOTA BENGKULU TAHUN 2025

Yang telah dipersiapkan dan dipresentasikan oleh:

HESTI AMANDA
NIM: P01730122068

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 7 Juli 2025

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji:

Ketua Dewan Penguji	Penguji II
Dr. Meriwati, SKM, MKM	Ahmad Rizal, SKM, MM
NIP. 197205281999702200l	NIP. 196303221985031006
Penguji III	**Penguji IV**
Kamsiah, SST, M.Kes	Arie Krisnasary,S.Gz.,M.Biomed
NIP. 197408181997032002	NIP. 198102172006042002

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S.Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS



Nama	**: Hesti Amanda**
Nim	**: P01730122068**
Tempat Tanggal Lahir	**: Bengkulu, 11 Juli 2004**
Agama	**: Islam**
Jenis Kelamin	**: Perempuan**
Anak ke	**: 4 (Empat)**
Nama ayah	**: Ichwan**
Nama ibu	**: -**
Email	**: amandahesti46@gmail.com**
Ig	**: _hestiii.04**
Riwayat Pendidikan	**:**

1. **SD negri 67 Kota Bengkulu**
2. **SMP negri 10 Kota Bengkulu**
3. **SMA negri 09 Kota Bengkulu**

Kemenkes
Politekkes Bengkulu

Karya Tulis Ilmiah
Prodi Diploma Tiga Gizi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025
Hesti Amanda
GAMBARAN CITA RASA DAN KECUKUPAN ENERGI MENU MAKANAN DI SEKOLAH KEBERBAKATAN OLAHRAGA KOTA BENGKULU TAHUN 2025
72 Halaman + 10 tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : SKO atau Sekolah Keberbakatan Olahraga adalah institusi pendidikan yang dirancang khusus untuk menampung dan mengembangkan siswa yang memiliki bakat istimewa di bidang olahraga. Menurut Angka Kecukupan Gizi tahun 2019 remaja siswi dengan rentan umur 15-17 tahun memerlukan energi sebesar 2050-2100 kalori setiap harinya. Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab Cita rasa adalah suatu cara pemilihan makanan yang harus dibedakan dari rasa makanan tersebut. Cita rasa merupakan atribut makanan yang yang meliputi penampakan, bau, rasa, tekstur, dan suhu. Cita rasa merupakan bentuk kerja sama dari kelima macam indera manusia yakni, perasa, penciuman, perabaan, penglihatan, dan pendengaran. Tujuan Mengetahui gambaran Cita rasa dan kecukupan energi menu makanan pada siswa sekolah keberbakatan olahraga kota bengkulu 2025.
Metode : Desain Penelitian ini adalah observasi deskriptif dan 42 sampel
Hasil : Sebagaian besar siswa-siswi sekolah keberbakatan olahraga kota bengkulu menyukai cita rasa berdasarkan warna makanan sebanyak 41 orang (97,6%) dan hanya 1 orang (2,4%) yang menilai kurang menarik. berdasarkan porsi yaitu menarik sebanyak 42 orang (100%). bumbu makanan menarik yaitu sebanyak 28 orang (66,7%), sedangkan 13 orang (31%) tidak memberikan penilaian dan 1 orang (2,4%) menilai kurang menarik.aroma makanan menarik yaitu sebanyak 39 orang (92,9%), dan hanya 3 orang (7,1%) yang menilai kurang menarik. suhu makanan menarik yaitu sebanyak 36 orang (85,7%) dan sebanyak 6 orang (14,3%) menilai kurang menarik. tingkat kematangan makanan menarik yaitu sebanyak 41 orang (97,6%) dan hanya 1 orang (2,4%) yang menilai kurang menarik. Kecukupan energi kecukupan menu yang disajikan memiliki kecukupan energi berlebih yaitu sebanyak 22 orang (52,4%), 19 orang (45,2%) dengan tingkat energi baik, dan hanya 1 orang (2,4%) yang mengalami kekurangan energi.
Kesimpulan : Dari 42 responden sebagian besar cita rasa menyukai warna, bentuk makanan, bumbu dan aroma. Untuk Kecukupan energi menu makanan 19 orang tingkat energi baik.

Kata Kunci : Cita rasa Makanan; Tingkat Kecukupan Menu Makanan

Daftar Pustaka : 25 (2018-2024)

Scientific Paper
Diploma Three Nutrition Study Program, Department of Nutrition, Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Scientific Paper, June 2025
Hesti Amanda
AN OVERVIEW OF THE TASTE AND ENERGY ADEQUACY OF THE FOOD MENU AT THE BENGKULU CITY SPORTS SPECIALTY SCHOOL IN 2025
72 Pages + 10 tables + 7 Appendices

ABSTRACT

Background: SKO or Sports Excellence School is an educational institution specifically designed to accommodate and develop students who have special talents in sports. According to the Nutrition Adequacy Rate in 2019, adolescent girls with the age of 15-17 years require energy of 2050-2100 calories every day. Teenage age is a period of nutritional vulnerability due to various reasons Taste is a way of selecting food that must be distinguished from the taste of the food. Taste is a food attribute that includes appearance, odor, flavor, texture, and temperature. Taste is a form of cooperation of the five human senses, namely, taste, smell, touch, sight, and hearing. Objective: Knowing the description of the flavor and energy adequacy of the food menu in students of the 2025 bengkulu city sports specialty school.
Method: This research design is descriptive observation and 42 samples
Results: Most of the students of the bengkulu city sports specialty school liked the taste based on the color of the food as many as 41 people (97.6%) and only 1 person (2.4%) who rated it less attractive. based on the portion, it was interesting as many as 42 people (100%). interesting food seasoning as many as 28 people (66.7%), while 13 people (31%) did not give an assessment and 1 person (2.4%) rated it less attractive.The aroma of food is attractive, namely as many as 39 people (92.9%), and only 3 people (7.1%) who rated less attractive. food temperature is attractive, namely as many as 36 people (85.7%) and as many as 6 people (14.3%) rated less attractive. the level of maturity of food is attractive, namely as many as 41 people (97.6%) and only 1 person (2.4%) who rated less attractive. Energy adequacy of the adequacy of the menu served has excess energy adequacy, namely as many as 22 people (52.4%), 19 people (45.2%) with good energy levels, and only 1 person (2.4%) who experienced energy deficiency.
Conclusion: Of the 42 respondents, most of the flavors liked the color, shape of the food, seasoning and aroma. For the energy adequacy of the food menu 19 people have a good energy level.

Keywords: Food Flavors; Adequacy Level of Food Menu

Bibliography: 25 (2018-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah dengan judul **"Gambaran cita rasa dan kecukupan energi menu makanan di sekolah keberbakatan olahraga kota bengkulu tahun 2025"** dapat terselesaikan pada waktunya.

Penyelesaian karya tulis ilmiah ini penulis telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Linda, SST., M. Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Bapak Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Ibu Kusdalinah, SST, M. Gizi. sebagai Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
4. Ibu Arie Krisnasary, M.Biomed sebagai pembimbing I dalam penyusunan karya tulis ilmiah yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
5. Ibu Kamsiah, SST, M. Kes sebagai pembimbing II dalam penyusunan karya tulis ilmiah yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

6. Ibu Dr. Meriwati., SKM., MKM. sebagai penguji I dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Pak Ahmad Rizal, SKM, MMsebagai penguji II dalam penyusunan Proposal karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
8. Terkhususnya penulis persembahkan kedua orang tuaku ayah dan ibu yang selalu mendoakan untuk kebaikan anak- anaknya, selalu memberikan kasih sayang, cinta, dukungan, dan motivasi. Menjadi suatu kebenggaan memiliki orang tua yang mendukung anaknya untuk mencapai cita-cita.
9. Keempat kakak kesayang penulis Ferdiani Arofa Amd. Keb, Winda Aprilia S. Kep, Ns, Novia Safitri S. Kep, Ns dan kak ipar Fachrul Rozi Setiawa, S.A.P yang selalu memberikan dukungan moril dan material, memotivikasi dan mendoakan penulis.
10. Kepada keponakan-keponakan tercinta Hanna Fadiah dan Hyuna Dahayu, Terimakasih atas kelucuan kalian yang membuat penulis semangat dan selalu membuat penulis senang sehingga penulis semangat untuk mengerjakan KTI ini sampai selesai.
11. Untuk diri saya Hesti Amanda terimakasi telah kuat sampai detik ini, yang mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Yang tidak menyerah sesulit apapun rintangan kuliah ataupun proses penyusun KTI, yang mampu berdiri tegak ketika dihantam permasalahan yang ada.Terimakasih diriku semoga tetap rendah hati, ini baru awal dari permulaan hidup tetap semangat kamu pasti bisa.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

12. Rahma Az zahra, Nur Annisa dan Diah Aulia Arti Ningsih selaku teman dekat penulis yang senantiasa menenmani penulis dalam keadaan sulit dan senang. Memberikan dukungan serta motivasi, dan memberikan doa setiap langkah yang penulis lalui sehingga penulis dapat menyelesaikan KTI dengan lancar.
13. Teman –teman satu bimbingan KTI penulis yang saling mendukung, saling mengingatkan, serta memberikan motivasi kepada penulis untuk selalu bimbingan terimakasih dan kita semua lulus bersama.
14. Teman-teman dan seangkatan program studi DIII Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan Proposal karya tulis ilmiah ini.

Dalam Penyusunan Proposal Karya Tulis Ilmiah ini penyusun mengharapkan adanya kritik dan saran agar dapat membantu perbaikan selanjutnya. Terima kasih.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Bengkulu, 7 juli 2025

Penyusun

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ii
HALAMAN PERSETUJUAN iii
HALAMAN PENGESAHAN iv
BIODATA PENULIS v
ABSTRAK vi
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xxii
DAFTAR BAGAN xiii
LAMPIRAN xiv
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 5
E. Keaslian penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
A. Sekolah Keberbakatan Olahraga 7
B. Pengukuran Berat Badan dan tinggi badan 8
C. Kecukupan Energi Menu Makanan 11
D. Cita rasa Makanan 14
E. Kerangka teori 21
BAB III METODE PENELITIAN 22
A. Desain Penelitian 22
B. Populasi dan Sampel 22
C. Tempat dan Waktu Penelitian 24
D. Definisi Operasional 25
E. Teknik Pengumpulan Data 28
F. Teknik Pengolahan data 28
G. Analisis Data 29
H. Etika Penelitian 30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 31
A. Deskripsi Penelitian 31
B. Jalan Penelitian 31
C. Hasil Penelitian 33
D. Pembahasan 39
BAB V PENUTUP 63
A. Kesimpulan 63
B. Saran 63
DAFTAR PUSTAKA 65

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Klasifikasi Keaslian Penelitian 6
Tabel 2.1 Klasifikasi AKG 13
Tabel 3.1 Jumlah Sampel Siswa Setiap Kelas 24
Tabel 3.2 Defini Operasional 25
Tabel 4.1 Gambaran Karakteristik berdasarkan usia dan jenis kelamin 33
Tabel 4.2 Gambaran citarasa makanan berdasarkan warna makanan 34
Tabel 4.3 Gambaran citarasa makanan berdasarkan bentuk makanan 35
Tabel 4.4 Gambaran citarasa makanan berdasarkan besar porsi 37
Tabel 4.5 Gambaran citarasa makanan berdasarkan bumbu makanan 38
Tabel 4.6 Gambaran citarasa makanan berdasarkan Aroma makanan 40
Tabel 4.7 Gambaran citarasa makanan berdasarkan suhu makanan 41
Tabel 4.8 Gambaran citarasa makanan berdasarkan tekstur makanan 43
Tabel 4.9 Gambaran citarasa berdasarkan tingkat kematangan 45
Tabel 4.10 Gambaran kecukupan energi menu makanan 46

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.2 Kerangka Teori..... 21

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keterangan Layak etik 68
Lampiran 2 Surat Izin Pra-Penelitian 69
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian 70
Lampiran 4 Surat Selesai Penelitian 71
Lampiran 5 Surat dinas penanaman modal dan pelayanan terpadu satu pintu .. 72
Lampiran 6 Surat Dinas pendidikan dan kebudayaan 73
Lampiran 7 Persetujuan sebagai responden 74
Lampiran 8 Kuesioner ceklis 75
Lampiran 9 From Food weighing 76
Lampiran 10 Siklus Menu 77
Lampiran 11 Master Tabel 78
Lampiran 12 Dokumentasi Kegiatan 80
Lampiran 13 Hasil uji statistik 87

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu